

# OSEILLE

*Rumex acetosa*

Famille des Polygonacées

## NOMS COMMUNS :

Surelle, Surette, Vinette, Oseille des prés, aigrette, oseille, Oseille commune, oseille des prés, patience, patience acide.

## CONSTITUANTS PRINCIPAUX :

Des tanins, de la vitamine C, des flavonoïdes, du mucilage

## PARTIES UTILISÉES :

Les jeunes feuilles et les tiges

## DESCRIPTION :

*Rumex acetosa* : le nom scientifique de l'oseille résume bien la plante : *rumex* = 'en forme de pique, de lance' en allusion à la forme de ses feuilles, *acetosa* = 'acide' comme son goût caractéristique. Son vernaculaire provient lui aussi du latin '*acidus*', qui en se transformant petit à petit donne en vieux français '*Osille*' puis Oseille qui est une plante herbacée vivace pouvant mesurer jusqu'à 1 mètre de haut environ, dotée d'un rhizome d'un brun noirâtre. La tige, dressée, est rougeâtre, striée, creuse et ramifiée. Les feuilles basilaires sont grandes, d'un vert sombre sur le dessus et d'un vert bleuté sur la partie inférieure. Elles sont oblongues, à base sagittée, entières et leur pétiole est long. Les feuilles situées le long de la tige deviennent de plus en plus petites vers le sommet et les plus hautes sont directement attachées à la tige, sans pétiole (sessiles). Les fleurs sont rassemblées en inflorescences ramifiées, de couleur rougeâtre. Les fleurs mâles et femelles se trouvent sur des plantes séparées. Les fruits sont des akènes triangulaires, contenant une graine.

## CULTURE ET RÉCOLTE :

Originnaire d'Europe, où elle pousse encore à l'état sauvage, l'oseille était néanmoins connue en Egypte antique où elle faisait, et fait toujours partie de la cuisine traditionnelle.

Jusqu'à la production de la cueillette, elle apparaît comme plante cultivée au Moyen Âge en même temps qu'elle entre dans la cuisine française. Le Moyen Âge est l'âge d'Or pour l'oseille, elle apparaît en bonne place dans le Viandier de Taillevent, maître-queux médiéval. En 1587, A. Mizauld nous dit : 'On s'en sert pour mettre dans les potages et pour donner du goût aux salades ; on en fait même de la sauce verte pour y tremper la chair qui est de fort bon goût et réveille merveilleusement l'appétit.

L'oseille atteint son apogée au XVII<sup>e</sup> siècle, aussi bien comme aliment que comme médecine, et cela jusqu'au milieu du vingtième siècle... Répandue en Europe, en Asie du Nord et en Amérique du Nord, elle est très commune en France. Elle pousse dans les prés, les pâturages, les jardins et le long des cours d'eau. L'oseille se propage par éclats des pieds. Cueillez l'oseille au fur et à mesure de vos besoins, de préférence le matin.



### Diverses variétés :

- *Rumex acetosa* variétés sauvages : **Oseille des prés**, plus petit que les variétés cultivées
- *Rumex acetosa* variétés cultivées : **Oseille des jardins, Grande Oseille, Oreille de brebis, Surelle, Surette**
  - *Cultivar 'Large de Belleville'* : le plus répandus, feuilles larges allongées, claires
  - *Cultivar 'Profusion', 'Blonde de Lyon', 'Verte de Nonay', 'Blonde de Virleux', ...*
- *Rumex alpinus* - **Rhubarbe des moines**
- *Rumex acetosella* - **Petite Oseille, Oreille de brebis, Surelle, Surette, (Vinette), acetosa** : dans les lieux sableux, petites feuilles à oreilles divergentes (15 à 30cm de haut).
- *Rumex arifolius* - **Oseille vierge** : à plus de 1000 mètres d'altitudes, dans les bois
- *Rumex crispus* - **Patience crépue**
- *Rumex dentatus*
- *Rumex obtusifolius* - **Patience obtuse**
- *Rumex patienta* - **Oseille épinard, Patience** utilisé comme légume (est Europe, Ouest asie)
- *Rumex pulcher* - **Patience violon** utilisée en soupe
- *Rumex sanguineus* - **Oseille sanguine**
- *Rumex scutatus* - **Oseille ronde, Oseille en écusson, Oseille vraie** : reconnues comme la meilleures des oseille, elle pousse en montagne dans les éboulis.



Remarque : Les espèces sans oreilles (*Eu-rumex sp.*) sont amères et astringentes mais pas acide, elles ne sont pas recommandées pour la consommation !

- *Oxyria digyna* (Polygonacée) : l'**Oxyria**, petite plante vivace alpine à feuilles réniformes, de saveur acidulée, utilisée comme les oseille.
- *Oxalis corniculata* (Oxalidacée) : **Oseille trois feuilles, Oxalis jaune, alleluya, pain de coucou**, utilisé comme les oseille.

### Composition :

- 24-25 Kcal / 100g (100Kjoules / 100g)
- 2-2.5% protéines,
- 2.5% glucides,
- 0.5-0.7% lipides,
- 3% fibres
- 90-93% eau
- 7-15% tanins

### Principes Acides :

- 0.3 - 0.5% Acide Oxalique
- Acides malique, citrique, salicylique ...

### Vitamines (pour 100g)

- Pro-A (Bêta-Carotène) : 3 - 4 mg
- C : 125 mg,
- B1: 0.04 mg,
- B2 : 0.1 mg,
- B3 (ou PP) : 0.5 mg,
- B5: 0.04 mg,
- B6: 0.12 mg,
- B9: 0.15 mg,
- E: 1.5 mg

### Minéraux et oligo-éléments (pour 100g)

- Calcium : 44 mg,
- Cuivre : 0.2 mg,
- Fer : 2.4 mg,
- Iode : 0.007 mg,
- Magnésium : 103 mg,
- Manganèse : 0.6 mg,
- Phosphore : 63 mg,
- Potassium : 390 mg,
- Sodium : 4 mg,
- Soufre : 20 mg,
- Zinc : 0.2mg

### PROPRIÉTÉS :

Apéritive

Digestive

Diurétique (décoction des graines et racines)

Dépurative

Laxative

Digestive & stomatique

Antiscorbutique & tonique (grâce à la vitamine C)

Antioxydante

Contre les problèmes de peau (acné : en cataplasmes, gale & dartre : décoction de graines et racines)

### INDICATIONS :

Acné

Inflammation des gencives

Piqûres d'insectes

### LE SAVEZ-VOUS ? :

Parfumer avec de l'oseille les repas du vendredi saint préserve de la gale.

Un breuvage de semence d'oseille, qui a été cueillie par une main virginale, assouplit «l'ardeur des reins».

Le sel d'oseille (bi oxalate de potasse) est utilisé comme détachant ...

L'oseille se congèle très bien pour toutes ses applications cuites.

**ATTENTION :**

A cause de son fort taux en acide oxalique, il ne faut pas abuser de l'oseille, et il est déconseillé à certaines personnes (calculs rénaux, hépatique, arthrites...). L'oseille ne doit absolument pas être utilisée en cas de troubles hépatiques et rénaux, de goutte, de rhumatismes et d'arthrite.